

An illustration of three diverse children standing on a white banner. On the left is a girl with long black hair, wearing a yellow shirt and red pants. In the middle is a girl with long blonde hair, wearing a blue dress. On the right is a boy with curly brown hair, wearing an orange shirt and light blue shorts. The background is a stylized landscape with green hills and blue mountains under a blue sky.

ЧЕЛОВЕК

Мир вокруг удивителен, сложен и интересен, и в нём происходит множество непонятных и потрясающих вещей. Однако сам человек не менее сложен и поразителен, чем окружающий мир. Наше тело прекрасно приспособлено для жизни на этой планете, но мы даже не осознаём, как именно оно работает. А ведь оно дышит, слышит, видит, ощущает запахи, переваривает пищу, сохраняет равновесие при ходьбе и беге. Поддержание жизни — гораздо более сложная задача, чем создание самой современной машины, но наше тело успешно решает её, и мы не прилагаем к этому никаких усилий!

В этой главе мы познакомимся с нашим организмом и узнаем, что помогает нам жить полной жизнью.





Почему летом мы загораем?

Солнечный свет, кроме видимых световых лучей, содержит ещё и ультрафиолетовые, невидимые для нас, но влияющие на нашу кожу. Когда ультрафиолета много, кожа начинает защищаться от него, вырабатывая дополнительный меланин — пигмент, из-за которого кожа темнеет. Чем чаще мы бываем на солнце, тем больше меланина вырабатывается и тем темнее наша кожа. От меланина зависит и природный цвет кожи, ведь, чем южнее, тем ярче солнце и тем темнее должна быть кожа. На севере же, наоборот, солнечного света меньше и он не такой яркий, поэтому кожа у северян светлая. Выходя на улицу в солнечный день, помни, что защита нашей кожи не безгранична: если загорать слишком долго, вместо загара можно получить настоящий ожог. И чем светлее твоя кожа, тем постепеннее нужно загорать.

Почему в жару мы потеем?

Выделение пота — один из защитных механизмов нашего тела. Пот охлаждает тело и заодно избавляет его от ненужных веществ. Если выйти из воды в жаркий летний денёк, то, как правило, становится зябко. Это потому, что влага с твоей кожи быстро испаряется и охлаждает её. Когда мы активно двигаемся, наше тело вырабатывает больше тепла и тоже нуждается в охлаждении. Так что пот — это признак того, что организм перегрелся и теперь охлаждается.



Зачем в жарких странах люди надевают тёплую одежду?

В жару кажется естественным носить минимум одежды, чтобы было не так жарко, но жители пустынь знают, что это неправильно. Когда температура воздуха выше температуры нашей кожи, то есть больше 34–35 градусов, воздух уже не охлаждает тело. При этом человек сильно потеет и с потом теряет много жидкости. И чем выше температура воздуха, тем опаснее ходить с открытой кожей. Именно поэтому жители пустынь надевают несколько слоёв тёплой одежды: так они изолируют своё тело от зноя пустыни и меньше потеют, а значит, теряют меньше влаги. Кроме того, они пьют много жидкости, чтобы избежать перегрева. В нашем умеренном климате не нужно надевать в жару толстую куртку, ведь даже в разгар лета температура редко превышает 30–35 градусов, но часто пить надо обязательно!

Что будет, если никогда не спать?

Хотя все мы регулярно спим, о сне мы пока знаем далеко не всё. Судя по всему, сон нужен для поддержания порядка в организме. Как для того, чтобы убрать комнату, нужно закончить игру и заняться уборкой, так и для наведения порядка в теле необходимо каждый вечер ложиться спать. У невыспавшегося человека замедляются реакции, появляется вялость. И чем дольше он не спит, тем хуже себя чувствует. Если после одной бессонной ночи человек ещё способен выполнять какую-то работу, то после двух-трёх суток без сна он больше похож на зомби. Так что ко сну лучше относиться серьёзно и спать не менее восьми часов каждую ночь!





Почему, когда засыпаешь, иногда снится, что падаешь, и ты просыпаешься?

Когда мы засыпаем, наше тело расслабляется и мы как бы проваливаемся в сон. И есть предположение, что мозг воспринимает это расслабление как утрату контроля над телом. Именно попытка мозга вернуть себе этот контроль и ощущается как неожиданно прерванное падение, от которого мы вздрагиваем и просыпаемся. Такая забота со стороны мозга объясняется тем, что он слишком волнуется за нас и пытается оградить от любой опасности. Убедившись, что всё в порядке, мы спокойно засыпаем.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

